

Jak chwalić dziecko?

Dzieci lubią być chwalone i doceniane, szczególne znaczenie ma dla nich uznanie w oczach osób ważnych dla niego, rodziców czy nauczycieli. Jednak, aby pochwała odniosła dobry skutek musi spełniać kilka warunków. Przede wszystkim powinna być precyzyjna i konkretna. Prosty komunikat w rodzaju: „Dobra robota” albo „Świetnie” czasami wystarczy, ale będzie miał większą moc jeśli wskażemy, co konkretnie zostało dobrze zrobione i dlaczego. Pochwały tracą znaczenie gdy wypowiadamy je lakonicznie, bez emocji, gdy wszystkich chwalimy w ten sam sposób, kiedy są nieuzasadnione, nieadekwatne do zasług czy osiągnięć lub gdy chwalimy, bo mamy jakiś ukryty cel.

Jak możemy skomplementować dziecko?

1 sposób – potrójne komplementowanie:

- Zwróć uwagę/ zaobserwuj kiedy dziecko robi coś poprawnie lub dobrze, okaż swoje uznanie poprzez:
 - Okrzyk zdumienia – Świetna robota!
 - Deklarację trudności – To nie był łatwe!
 - Prośba o wyjaśnienie – Jak to zrobiłeś?

2 sposób – sygnał komplementu:

- Wymyśl tajemniczy sygnał dla Twojej rodziny, za pomocą którego wszyscy możecie się komplementować bez użycia słów;
- Może to być: gest, wyraz twarzy, hasło;
- Przesłaniem sygnału jest: „Zauważyłem, że zrobiłeś to dobrze”, „Świetnie!”, „Pamiętałeś”, „Świetny pomysł!”

3 sposób – szeptane komplementowanie:

- Pochwal swoje dziecko przy kimś, tak żeby to słyszał;
- Pochwal dziecko przed kimś innym i powiedz mu o tym później;
- Powiedz dziecku, że ktoś inny go pochwalił;
- Powiedz dziecku, że Ty pochwalisz lub chciałbyś pochwalić go przed kimś innym.

Należy też pamiętać, że pochwałom nie powinna towarzyszyć krytyka. Aby podnieść skuteczność pochwały, starajmy się doceniać wysiłek włożony w wykonanie, a nie sam efekt końcowy. Wyniki badań psychologicznych prowadzonych przez amerykańską psycholog C. Dweck pokazują, że chwalenie uczniów za pracę motywuje ich bardziej do podejmowania wyzwań. Wpływa to również na obniżenie strachu przed porażką i zachęca do starania się w kolejnych zadaniach. Dzieci regularnie

chwalone za wysiłek, w testach rozwiązują o 30-40 procent więcej zadań matematycznych, niż dzieci chwalone za inteligencję. Nawet jeśli im się nie powiedzie, są bardziej skłonne podejmować kolejną próbę, unikając tym sposobem poczucia, że nic nie są w stanie zrobić, bo nie mają uzdolnień/nie są inteligentne.

Podsumowując, komplementy mają ogromne znaczenie, dzięki nim dzieci są bardziej świadome swoich możliwości i umiejętności. Uznanie w oczach rodzica, nauczyciela wpływa na ich samoocenę, pochwała za włożony wysiłek pozwala dziecku dobrze myśleć o samym sobie. Jeżeli będzie miało wewnętrzne przekonanie, że jest wartościową osobą, będzie w mniejszym stopniu zależne od opinii innych, bo te nie zawsze są budujące.

Barbara Kozłowska
psycholog szkolny